



*\*Programmation loisirs*

*Hiver 2022*

*\*révisée*

*Municipalité de St-Antoine-de-Tilly*

418.836.2441 - POSTE 109

[WWW.SAINTANTOINETILLY.COM](http://WWW.SAINTANTOINETILLY.COM)



# Informations

<b>DATE DE LA SESSION D'HIVER 2022</b>	<b>12 SÉANCES</b> Du 14 février 2022 au 6 mai 2022
<b>MÉTHODE D'INSCRIPTION</b>	Sur place, au centre communautaire le 8 février 18h à 20h – Aussi par internet au : <a href="https://saintantoinedetilly.com/pages/programmation-hiver">https://saintantoinedetilly.com/pages/programmation-hiver</a> . Jusqu'au 8 février <b>inclusivement</b> .
<b>COÛT D'INSCRIPTION</b>	<b>VARIABLE SELON L'ACTIVITÉ</b>
<b>MÉTHODE DE PAIEMENT</b>	<b>CHÈQUE</b>  Le paiement se fait par chèque ou argent comptant lors de l'inscription officielle de l'activité.
<b>REMBOURSEMENT OU ANNULATION</b>	La municipalité se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis. Dans ce cas, les frais d'inscriptions sont remboursés dans son entièreté. En cas de force majeure et avec preuve à l'appui, il sera possible d'obtenir un remboursement.
<b>MESURES SANITAIRES</b>	Selon les plus récentes annonces de la santé publique, Sports et loisirs : limite la pratique de toute activité à un groupe de 25 participants maximum à l'intérieur. <b>PASSEPORT VACCINAL OBLIGATOIRE.</b>

**Sujet à changement selon les directives de la santé Publique (mesures sanitaires en vigueur-Covid -19)**



NOUVEAUTÉ

## *Plateforme d'inscription*

Soyez prêts! La municipalité se dotera très prochainement d'une plateforme d'inscription en ligne pour les activités de loisirs.

Dès ce printemps, il sera possible de procéder aux inscriptions des activités sur le nouveau site qui vous sera dévoilé sous peu. Vous pourrez notamment payer par carte de crédit directement sur le site. Il s'agit d'une façon simple et sécuritaire de procéder aux inscriptions.

La municipalité est fière d'offrir à ses citoyens un moyen facile et efficace de faire vos inscriptions aux activités de loisir.

Restez à l'affut du dévoilement de ladite plateforme!



## Ressources

### **Accès-Loisirs Lotbinière**

Le programme Accès-Loisirs vous permet de participer à un loisir GRATUITEMENT (familles, personnes seules, enfants). La disponibilité des activités dépend des places offertes gratuitement par les organismes de loisirs.

Pour plus d'informations:

**-Centre Femmes de Lotbinière :**

418-728-4402 / 139, rue Principale Saint-Flavien

**-Maison de la Famille de Lotbinière :**

418-881-3486 / 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire

### **Fondation Bon Départ Canadian Tire**

La **Fondation Bon Départ de Canadian Tire** a comme mandat de donner la chance aux enfants de 4 à 18 ans, financièrement défavorisés, de prendre part à des activités sportives et récréatives. L'aide financière peut servir à payer les frais d'inscription et/ou d'équipements.



Pour plus d'informations :

-Aide Alimentaire Lotbinière : 418-728-4201 / 188-A, boul. Laurier, Laurier-Station

-Maison de la Famille de Lotbinière : 418-881-3486 / 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire

Fondation Bon Départ Canadian Tire





# Bibliothèque

*La bibliothèque La Corne de brume est située au 943, rue de l'Église.*

***Heures d'ouverture :***

Dimanche 10h-12h

Mardi 19h-21h

Mercredi 19h-21h

Jeudi 10h-11h30

***L'heure du conte***

Les troisièmes lundis du mois, à 18h30, la bibliothèque La Corne de brume offre l'heure du conte. Éveillez votre enfant et développez ses compétences langagières en l'initiant à l'univers des livres. Le but de l'heure du conte est de découvrir le plaisir de la lecture, tout en développant curiosité et imaginaire avec des interactions ponctuées lors de la lecture d'une histoire.

***Dates à retenir :***

21 février 2022 - 18h30

21 mars 2022 - 18h30

18 avril 2022 - 18h30

16 mai 2022 - 18h30

**\*Réservation obligatoire\***

Surveillez la page Facebook de la Bibliothèque La Corne de brume de Saint-Antoine le lundi qui précède la date!



# Patinoire



Située derrière le centre communautaire, la patinoire occupe une place de choix au sein de notre beau village. Cette année en exclusivité, la municipalité offrira un anneau de glace qui fera le tour des modules de jeux

Heures d'ouverture :

Dimanche : 10h à 21h

Lundi : 18h à 19h30 (Patin) et 19h30 à 21h (Hockey)

Mardi : 18h à 19h30 (Patin) et 19h30 à 21h (Hockey)

Mercredi : 18h à 19h30 (Patin) et 19h30 à 21h (Hockey)

Jeudi : 18h à 19h30 (Patin) et 19h30 à 21h (Hockey)

Vendredi : 18h à 19h30 (Patin) et 19h30 à 21h (Hockey)

Samedi : 10h à 21h

Date d'ouverture : Surveillez les annonces sur la page Facebook de la municipalité pour avoir les informations quant à la date d'ouverture!



*Surveillez la Zone événements pour les dates des différentes activités! Patin tout en lumière et tournois de hockey sont au*

# Zone d'activités culturelles et sportives

Liste des cours offerts pour la session hiver 2022 --- 8 semaines

**Dimanche**

**Débutant le dimanche 16 janvier 2022**

## *patinage débutant*

Ce cours initie le jeune aux techniques de base du patinage sur glace (équilibre, patinage avant, arrêts). Port du casque obligatoire. Les parents doivent mettre les patins à leur enfant avant le cours. En cas de mauvaise température, le cours sera annulé et reporté à la fin de la session. La session est de 5 cours de 30 minutes. À 13h30, les enfants sont prêts dans la cabane.

\*À noter que le cours sera annulé en cas de mauvaise température de la session.

## *Cours de patinage*

Ce cours initie le jeune aux techniques de base du patinage sur glace (équilibre, patinage avant, arrêts). Apprentissage par le jeu. Port du casque obligatoire. Les parents doivent mettre les patins à leur enfant avant le cours. En cas de mauvaise température, le cours sera annulé et reporté à la fin de la session. La session est de 5 cours de 30 minutes. À 15h15, les enfants sont prêts, dans la cabane, où leur animatrice viendra les chercher.

Animatrice : Marie-Claude Labrecque

Heure : 1<sup>er</sup> groupe 13h45 à 14h30

2<sup>e</sup> groupe 14h30 à 15h15

Lieu : Patinoire extérieure


Clientèle : 4 et 7 ans

Nombre minimum d'inscriptions : 5

Nombre maximum d'inscriptions : 10



**COMPLET**



**Lundi**

*Badminton libre*

18h30-20h30

Coût : 75\$

Trois terrains de badminton sont mis à la disposition des citoyens pour pouvoir jouer entre amis, en duo ou en simple. Les gens sont invités à venir en groupe ou seul et à se trouver un partenaire sur place.



**Mardi**

**Cours de danse** – Heure : **16 h 00 à 17 h 00** - 15février

Cours de danse Hip Hop. Les enfants apprendront une chorégraphie tout au long des semaines. Ils développeront leur créativité, leur motricité globale et leur sens du rythme.

Lieu : Salle 2<sup>e</sup> étage du centre - Clientèle : 5 à 12 ans - Coût : 85 \$

Animatrice : Geneviève Boivin de l'école de danse MOVE

Minimum d'inscriptions : 8      Maximum d'inscriptions : 12

*Musclez vos  
méninges*

Cours de vitalité intellectuelle

Animatrice : Jocelyne Courchesne

Heure 13h30 à 15h30

Lieu : Salle du conseil

Clientèle : 50 ans et +

Pour informations supplémentaires ou inscriptions, contactez la responsable :

[courchesnej1@csnavigateurs.qc.ca](mailto:courchesnej1@csnavigateurs.qc.ca)

*Circuit entraînement*

Ce cours d'une heure dans le gymnase vous permettra de travailler votre cardio et vos muscles. Chaque semaine, un entraînement différent vous sera proposé avec du matériel différent. Les exercices pourront être adaptés selon votre niveau

Animatrice : Alison Dusablon,  
Kinésiologue

Heure : 19h à 20h

Lieu : Gymnase

Clientèle : pour tous    Coût : 100\$

Nombre min. inscriptions : 6    max : 12





## *Abdos express*

Un cours de 45 minutes où les abdominaux sont au centre du cours. Chaque semaine, une nouvelle planification vous permettra de venir travailler les abdominaux et les fessiers

Animatrice : Alison Dusablon,  
Kinésiologue

Heure : 20h15 à 21h

Lieu : Gymnase

Clientèle : pour tous

Coût : 100\$

Nombre minimum d'inscriptions : 6

Nombre maximum d'inscriptions : 12



## **Mercredi**

### *Escalade*


16h30 à 17h30

Le mur d'escalade du centre communautaire est ouvert à tous. Chaussure de sport et tenue sportive obligatoires. Ouvert à tous et gratuit!

Responsable sur place : Catherine Fradette

### *Ligue de volley-ball*

Cette ligue de volley-ball de 24 joueurs est déjà complète. Or, il est toujours possible de laisser votre nom à la responsable pour remplacer ou au cas où une place se libérerait!



Jeudi

### *Yoga Vinyasa doux*

Ce cours de yoga vous permettra de débiter doucement la journée en réveillant, tonifiant, étirant et oxygénant le corps. En plus d'approfondir diverses techniques de méditations et de respirations, nous explorerons les postures de yoga qui, étant coordonnées au souffle, permettront de créer un enchaînement fluide et de nous reconnecter à notre respiration

### *Cours de dessin (Arts)*

\*10 semaines du 17 février au 21 avril

Formule renouvelée du cours d'arts! Pour les jeunes artistes intéressés d'en apprendre d'avantage ou de peaufiner les techniques de la peinture sur toile et du dessin mixte média.

### *Tabata/Abdos*

La méthode d'entraînement sous forme de Tabata représente une séquence de 8 répétitions de 20 sec d'effort avec 10 sec de repos où le haut du corps, bas du corps et les abdominaux seront sollicités tout au long des 45 minutes.

Nombre min. inscriptions : 6 max : 12

Animatrice : Isabelle Beauregard-Gosselin

Heure : 8h30 à 9h30

Lieu : Gymnase

Clientèle : pour tous

Coût : 120\$

Nombre minimum d'inscriptions : 6

Nombre maximum d'inscriptions : 8



Heure : 15h30 à 16h30

Lieu : Salle 2<sup>e</sup> étage du centre

Clientèle : 6 à 12 ans

Coût : 100 \$

Nombre maximum d'inscriptions : 6

Animatrice : Marjolaine Hébert

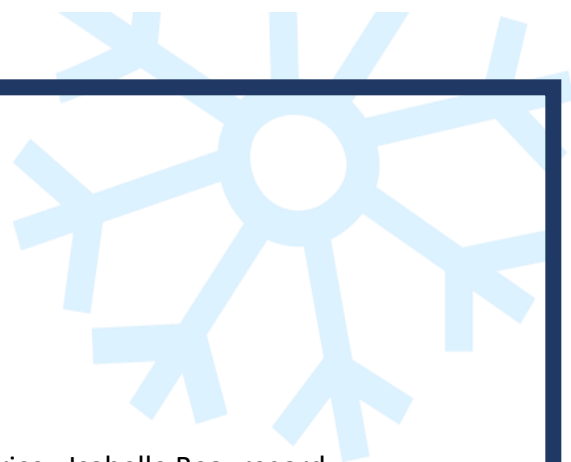
Animatrice : Alison Dusablon,  
Kinésiologue

Heure : 18h à 18h45

Lieu : Gymnase

Clientèle : pour tous

Coût : 100\$





## ***Volley-ball récréatif intérieur***

Parties de volley-ball récréatif multi-niveau. Activité sportive et sociale pour tous. Genouillères recommandées.

Personne de référence : Maxime Bégin

Heure : 19h à 21h00

Lieu : Gymnase

Clientèle : pour tous

Coût : 75\$



## ***Mobilité / Étirements***

Ce cours vous permettra de travailler sur votre souplesse mais aussi la mobilité de votre corps. Idéal pour les personnes ayant des douleurs afin de diminuer ces inconforts.

Animatrice : Alison Dusablon,  
Kinésiologue

Heure : 19h à 19h45

Lieu : Salle multi au centre  
communautaire

Clientèle : pour tous

Coût : 100\$

Nombre minimum d'inscriptions : 6

Nombre maximum d'inscriptions : 12

## Vendredi

### *Cardio-poussette*

10h00 (Il n'y a pas d'entraîneur)

Plus sous forme d'activité que sous forme de cours, les mamans et papas de St-Antoine sont invités à prendre une marche dans les rues de notre merveilleux village. Départ du centre communautaire à 10h00 et parcours d'une durée de quarante-cinq minutes à une heure. Chacun son rythme : marche, marche rapide, jogging, course... tout le monde est la bienvenue, peu importe le niveau. Activité gratuite.

## Samedi

### *Cardio-poussette*

16h30 (Il n'y a pas d'entraîneur)

Plus sous forme d'activité que sous forme de cours, les mamans et papas de St-Antoine sont invités à prendre une marche dans les rues de notre merveilleux village. Départ du centre communautaire à 10h00 et parcours d'une durée de quarante-cinq minutes à une heure. Chacun son rythme : marche, marche rapide, jogging, course... tout le monde est la bienvenue, peu importe le niveau. Activité gratuite.

## Sur réservation

Location de gymnase pour période d'activités libres destinées aux jeunes enfants (0-5 ans) accompagnés par son parent, éducatrice out toute autre personne responsable. L'enfant pourra socialiser, bouger et explorer le matériel mis à sa disposition (ballons, planches à roulettes, anneaux, matelas, etc.)

Responsable : Dominique L'Heureux 418 999-8908

Coût :10\$ par famille (par visite)

Dates : 16 fév. 24 mars 13 avril  
18 mai.

Réservation obligatoire (24h d'avance)

# *Zone inter-municipalité*

## *Maison de la famille de Lotbinière*

Activités GRATUITES, sans inscription. Pour plus d'activités, consultez le : [www.maisonfamilotelotbiniere.com](http://www.maisonfamilotelotbiniere.com)

81, rue Rousseau, St-Apollinaire, Qc, G0S 2E0 418-881-3486

**Activités offertes du 11 janvier au 27 mai à la maison de la famille de Lotbinière :**

### *Chouette et pirouette*

Ateliers-découvertes Parents-Enfants (0-5 ans) et Entre Parents

Mardi au vendredi 9h à 11h

### *Bébé câlin*

Ateliers-découvertes Parent-bébé. Échanges sur différents thèmes

Mercredi 13h à 15h

### *Stimulation langage-motricité*

Ateliers Parents – enfants 3-6 ans. Explorer les défis moteurs et de langage. Jeux collectifs, psychomoteurs et motricité fine. Soutien en groupe et en individuel

Samedi 9h30-11h30

### *Je crée mes livres en famille*

Atelier parents-enfants 3 à 12 ans pour créer ses propres livres.

Samedi 13h à 15h

### *Conscience émotionnelle*

Apprendre à exprimer et accueillir tes émotions, vivre le moment présent.

Jeudi 9h30-11h30

### *Santé physique et mentale*

Exercices et techniques pour vous détendre, vous dégourdir et vous revigorer

Vendredi 9h30 à 11h

### *Lire pour grandir*

Atelier parents-enfants, découvrir les multiples plaisirs dans l'éveil à la lecture

Lundi 9h30 à 11h30

***Aide aux devoirs offerte, le samedi matin, sur rendez-vous, à la Maison de la Famille.***

## **ABC Lotbinière**

ABC Lotbinière est un organisme à but non lucratif dont la mission de base est l'alphabétisation populaire. Créé en 1995 à Saint-Flavien, il dessert la MRC de Lotbinière en Chaudière-Appalaches. Ils sont maintenant localisés au 268 rue principale, Issoudun, G0S 1L0

**Coût : Cours gratuits**

**Date : De septembre 2021 à mai 2022**

**Clientèle : 16 ans et +**

Consultez le site WEB : [www.abclotbiniere.com](http://www.abclotbiniere.com)

Ou leur page Facebook : ABC Lotbinière

### **Type de cours offerts :**

Ateliers de lecture et d'écriture

Service d'aide à l'emploi

Cours de francisation

Ateliers d'informatique

Formations en entreprise

Et bien plus...

Cours sur les nouvelles technologies



## Remerciements

Pour consulter la programmation intermunicipale, rendez-vous sur le site [www.vivreanlotbiniere.com](http://www.vivreanlotbiniere.com) dans la section « vivre » puis « vie communautaire, sportive et culturelle ».

Nous sommes constamment à la recherche d'animateurs et d'idées d'activités à offrir à la communauté. Vous désirez donner des cours? Vous avez une suggestion? Écrivez-nous :

[loisirs@saintantoinedetilly.com](mailto:loisirs@saintantoinedetilly.com)

418 886-2441 #109

Pour toutes questions ou commentaires constructifs, n'hésitez pas à nous écrire!

Merci à tous les animateurs qui offrent des cours pour rendre la municipalité plus vivante et un merci tout spécial aux employés municipaux responsables des travaux publics sans qui ces activités ne seraient possibles.

